

<<全国青少年优秀学习读物>>

图书基本信息

书名：<<全国青少年优秀学习读物>>

13位ISBN编号：9787530857434

10位ISBN编号：7530857436

出版时间：2010-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：新教育学习研究机构 编

页数：181

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<全国青少年优秀学习读物>>

前言

一份引人深思的中学生记忆问卷调查“我背一个单元的英语单词，从晚上8点背到凌晨2点，听写还是不及格，怎么办？

而且同学之间玩模仿游戏的时候，别人看一遍就记住了，只有我，看了几遍，努力记，还是记不住！上电脑课，老师操作，别人看一遍就会了，我第一步都想不起来了！

怎么办哪……”这是一个中学生在网络上发出的求助信息。

这位同学自嘲说，自己连玩游戏都比别人差！

这看似玩笑，实际上却道出了一个事实：中学生功课繁重，记忆效率十分低下，而且这种现象非常普遍。

那么，到底是什么导致了中学生记忆差呢？

下面这张表格是针对十余所重点中学的数万名中学生及家长进行的一次深入调查。

大家现在也可以做做看。

中学生记忆问卷调查表学校_____年龄_____性别_____

- 1.你是否为学习时记不住而苦恼？A经常 B偶尔 C从未
- 2.你有没有想办法努力提高记忆水平？A经常 B偶尔 C从未
- 3.你认为自己记忆不好的主要原因是什么？A脑子笨，不聪明 B记忆时间太少 C方法不对 D其他
- 4.你是否尝试过用下面的方式提高记忆能力？A读记忆力训练的书籍 B吃补品、保健品 C参加记忆培训班 D其他
- 5.除了早晚自习，你是否有其他时间专门用于记忆？A基本没有 B有若有，请回答时间的出处：A平时抽空 B提前开始早晚自习 C睡前花时间
- 6.你对文科的常用记忆方法是什么？A死记硬背 B大声朗读 C大量做题 D找窍门，如：谐音法 E综合
- 7.你对理科的常用记忆方法是什么？A死记硬背 B大量做题 C理解记忆 D找窍门，如：图表法 E综合

调查的结果令人震惊，它反映了很多中学生和家长对于记忆的一些认识误区。

比有20%左右的同学不重视记忆，尤其是一些中学理科生，以为学习主要靠做题，好不好并不重要；有近40%的家长和同学希望通过吃补药和保健品来提高记忆能有超过三分之一的同学甚至认为记不住是因为自己不聪明，脑子太笨；有一半以中学生只知道死记硬背，只有少数学生会主动寻找和总结记忆方法，而事实证这一小部分学生的成绩在各自班级都是拔尖的。

<<全国青少年优秀学习读物>>

内容概要

本书的目的是为了帮助广大中学生认识到记忆方法对学习的关键作用，并使他们快速掌握实用、有效的记忆方法。

全书收集和整理了90种中学生必须了解和掌握的记忆方法，内容既包括培养记忆能力的一般规律，也有针对中学各科知识的记忆窍门。

本书特点十分鲜明： 1.实用的记忆方法。

本书不讲空洞的记忆理论，而是把中学生在学习过程中可能遇到的记忆问题，都一一提出来，并提供了详细的解决方案。

2.具体的学习案例。

为大家整理了大量具体、实用的案例，比如怎么背诵古诗、英语单词怎么记、数学例题的记忆方法，等等。

这些方法中学生一看就懂、一学就会，能马上运用到学习中去。

3.详细的学习指导。

特别收集了众多中、高考状元和一线优秀教师的经验之谈。

有了他们的建议和指导，书中的方法变得更有针对性和实效性。

<<全国青少年优秀学习读物>>

书籍目录

第一章 课堂上的记忆方法——听得懂还要记得牢 001 “五到”法帮你把课堂知识全记牢 002 不能忽略的开头和结尾 003 紧跟老师思路,别让记忆出现空白点 004 你的听课流程也需要安排 005 重视笔记,好记性不如烂笔头 006 千万不要把听课变成“听记” 007 记忆方法比记忆知识更重要 008 不要把所有努力都留到课后 009 善用课后的“黄金两分钟” 第二章 预习时你该记些什么——学会比别人抢先一步记忆 010 课前记忆:读书三遍+总结一次 011 大预习时要坚持的两个原则 012 课前预习分五步走 013 课堂类型各异,记忆方法不同 014 提高记忆力的提纲预习法 015 预习切忌分不清主次与轻重 第三章 复习是最好的记忆——让学过的知识不再遗忘 016 课后复习必须趁热打铁 017 最为有效的“过电影”式记忆法 018 记忆也需要明确的目的和计划 019 头尾记忆法,一头一尾最关键 020 过度记忆法,记忆效果最佳 021 生动有趣的“顺口溜”记忆法 022 一张小纸条里的记忆习惯 023 不要盲目迷信“重点知识” 024 两种考前“减肥”记忆法 025 多通道记忆法,把各种记忆方式组合起来 026 “旧路新探”式复习记忆法 第四章 自习时的记忆方法——把学习资料组合起来 027 抓牢课本知识的厚薄读书法 028 最好用的课本目录记忆法 029 力求精细的“五遍读书法” 030 挑选参考书的快速阅读法 031 化整为零的“吃甘蔗”记忆法 032 整理课堂笔记六步法 033 灵活方便的卡片式笔记法 034 把工具书当成复习提纲 035 试卷和教科书的“角色互换”法 第五章 记忆语文知识的10种好办法 第六章 学好数学应该记什么 第七章 10种记忆方法快速学好英语 第八章 记忆物理知识的两种思路 第九章 化学得高分的记忆诀窍 第十章 轻松学历史的记忆方法 第十一章 地理是做好综合题的基础 第十二章 让政治学习不再枯燥

章节摘录

第一章 课堂上的记忆方法——听得懂还要记得牢002 不能忽略的开头和结尾对于很多同学上课能听懂，可课后做习题时又觉得抓不住要点的问题，除了因为注意力不够集中之外，湖南衡阳一中的一位同学通过自己的经验找到了原因，那就是听课时没能抓住老师讲的关键内容、没有记住老师讲的重点知识。

也就是说，听课时你虽然不可能把老师所讲的每一句话都印在脑子里，但老师所讲的这节课的关键内容你一定要记住。

这位同学发现了这个问题以后，及时调整了听课策略，结果学习成绩有了显著提高，最终他以优异的成绩考上了北京大学。

那么，我们中学生该如何抓住听课的重点呢？

首先，我们要根据课前预习的情况，重点去听在预习的时候没有弄懂的部分，仔细听老师的讲解，争取把疑难点解决。

其次，我们要抓住老师讲课内容的重点，要善于从老师所讲述的内容中去捕捉“关键”的信息，如定义的阐释，公式、定理的推导，以及解题的方法等。

老师在讲课时强调的，在板书中用彩笔勾勒的，以及直接要求同学们注意的，都是重点知识，必须重点关注。

编辑推荐

《提高成绩,90%靠记忆》：帮你用最短的时间快速提高学习成绩。
一看就懂，一学就会。
记忆有诀窍，轻松好成绩。
记忆方法不合理，提高成绩费时费力。
英语单词记不住，语文课文不会背，数学公式记不牢。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>